Aga Sokołowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

Fot. Agelika Żeleźnicka

Pamięć ciała – jak bezpiecznie zamieszkać u siebie, w ciele-domu?

agasokolowska.com

Plan webinaru

1. Mini-wykład o rodzajach pamięci, w tym o pamięci ciała.
2. Wyjaśnienie, dlaczego i jaki ruch jest ważny dla zdrowej regulacji emocjonalnej.
3. Czy nie wystarczy po prostu tańczyć? Po co wprowadzać świadomość do odczuć sensorycznych i jaki ruch aktywizuje korę mózgową?
4. Jak pogłębiać **świadomość ciała**, by się nie przytłoczyć? Ćwiczenia pomagające **uspakajać układ nerwowy i budować czucie ciała**.
5. Cztery etapy pracy z ciałem i dwa kierunki komunikacji (**ciało–umysł i umysł–ciało**).
6. Proces kreatywny umożliwiający przyjrzenie się znanej oraz rzadko odwiedzanej roli, po to, by wesprzeć funkcję pamięci zgodnie z tym, co mówi Peter Levine: „**Rolą pamięci jest budowanie lepszej przyszłości**”.
7. Kilka krótkich ćwiczeń-inspiracji z **języka ruchu**, które mogą wspomóc **autoregulację** i budowanie **zaufania** do ciała.
8. Pytania, dyskusja, podsumowanie.

Fot. Agelika Żeleźnicka

Jak działa pamięć ciała?

Uparcie i mocno, bo ma nas **chronić**.

Dlaczego powtarzamy zachowania, które nam nie służą, uciekamy od ciała w umysł, odcinamy się od czucia?

Powtarzamy, po to by się ochronić, **odciąć się od czegoś trudnego, nieznanego, bolesnego**. Chcemy, by było lepiej.

W jaki sposób język ruchu i wytańczanie życia mogą pomóc w powracaniu do siebie?

Jesteśmy całością ze swoimi emocjami, myślami, które istnieją, zamieszkują ciało. Sam ruch nie wystarczy, tak samo jak nie wystarczy sam umysł.

Język ruchu ma swoje litery, strukturę, w obrębie której jest miejsce na swobodę i sprawdzanie – co lubisz, co robisz, czego unikasz, jak otwierasz się lub nie. Często odkrycia z poruszenia się, poznania swojego podpisu ruchowego przekładają się na zrozumienie sytuacji w życiu.

„Żeby zdrowieć, czuć i żyć, ludzie muszą czuć się wolni i bezpieczni. Nie sposób uczyć się, rozpoznawać siebie i tworzyć nowe wzorce postępowania, kiedy nakazuje się konkretne zachowania w celu 'naprawiania'." **P. Levine**

Aga Sokołowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

ZMYSŁOWE KORZENIE PAMIĘCI

„Całość doświadczenia i w konsekwencji cała pamięć ma swój początek w danych sensorycznych. To dzięki zmysłom spostrzegamy świat. Dostarczają one stałych informacji zwrotnych do mózgu na temat stanu środowiska wewnętrznego i zewnętrznego. To dzięki zmysłom rzeczywistość nabiera dla nas kształtu.” **B. Rothschild**

Fot. Agelika Żeleźnicka

agasokolowska.com

Pamięć dzieli się na:

- **Pamięć jawną (deklaratywną),** np. lista zakupów, i **epizodyczną (autobiograficzną)**

Pamięć deklaratywna (jawna) obejmuje **fakty, pojęcia, idee**. Kiedy ktoś myśli o czymś świadomie lub opisuje coś za pomocą słów, wykorzystuje pamięć jawną. *„Pamięć jawna zależy od języka mówionego lub pisanego, tzn. od słów; język jest niezbędny zarówno do przechowywania, jak i wydobywania jawnych wspomnień.”* (B. Rothschild)

Pamięć jawna obejmuje zapamiętywanie sekwencji działań, zdarzeń, które wymagają myślenia, tak jak przy rozwiązywaniu zadań, gotowaniu, szyciu. Pamięć jawna pozwala na opowiedzenie historii swojego życia, opowiedzenie doświadczeń słowami, ułożenie ich w ciągu, nadanie im znaczenia.

- **Pamięć niejawną – emocjonalną i proceduralną (inaczej zwaną pamięcią ciała)**

Pamięć emocjonalna bardzo ściśle łączy się z proceduralną. To **połączony kolaż emocji, odczuć, zachowań i danych**, na bazie których wiadomo (bez udziału świadomości), jak zachować się w danej sytuacji.

Pamięć ciała dzieli się na trzy obszary:

1. wyuczone sekwencje ruchu, np. jazda samochodem, taniec, wiązanie butów,
2. głęboko zakorzenione, natychmiastowe reakcje na niebezpieczeństwo bazujące na instynktach przetrwania,
3. podstawowe tendencje organizmu do zbliżania się i unikania, zaciekawiania i odrzucania.

Pamięć niejawna jest silna, bo obejmuje stany wewnętrzne i wyuczone sekwencje, które działają już **automatycznie**, czyli bez udziału świadomości.

DWIE WAŻNE STRUKTURY ZWIĄZANE Z PROCESAMI PAMIĘCI

W przechowywaniu wspomnień biorą udział dwie powiązane z sobą struktury – **hipokamp i ciało migdałowate**. Ciało migdałowate jest dojrzałe w chwili narodzin, a hipokamp dojrzewa później, pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. Ciało migdałowate przechowuje emocjonalną i sensoryczną zawartość doświadczeń życiowych od pierwszych dni. Hipokamp wtedy jeszcze nie działa. Pamięć wczesnodziecięcego doświadczenia obejmuje zatem emocje i doznania fizyczne.

Ciało migdałowate pomaga w zapamiętywaniu doświadczeń o dużym ładunku emocjonalnym i jest w wysokim stopniu aktywne zarówno podczas trudnego, traumatycznego zdarzenia, jak i w czasie jego przypominania. Hipokamp nadaje zdarzeniu kontekst czasowo-przestrzenny i umieszcza wspomnienia w odleglejszej perspektywie, ale nie działa w sytuacjach silnie stresujących.

Dobre doświadczenia mają trudniej, by się utrwalić. Nie otrzymują tak silnych wzmocnień od struktur mózgowych jak te trudne, zagrażające. **Dlatego potrzebujemy świadomej woli, powtarzania tego, co służy, by przestawiać się wielokrotnie na inny tor, jeśli chcemy wyjść z różnych „zaklętych", powtarzających się sytuacji życiowych.**

Etapy pracy poprzez ciało – perspektywa Cristine Caldwell

Początkowy etap – faza świadomości. W tej fazie zajmuję się ucieleśnionym doświadczeniem. Świadome, nieosądzające i wolne od interpretacji obserwowanie pojawiających się stanów, często nazywane jest **"otwartą uwagą" lub uważnością skoncentrowaną na ciele. To ono pomaga stworzyć bezpieczeństwo.**

Zmiana w jednym miejscu może się przenieść na całe ciało. 5-10 minut dziennie świadomego ruchu lub chociaż świadomego zauważania odczuć płynących z ciała może bardzo poszerzyć świadomość ciała i pomóc **budować Ja doświadczające i Ja obserwujące,** które wiąże się z wykształceniem zaufania do siebie, jednoczesną możliwością czucia i wiedzenia, co się dzieje.

Spoglądaj z dystansu na dzielnicę zamieszkaną wyłącznie przez umysł i skręcaj w kierunku bezpiecznej przystani ciała – miejsca, w którym pojawiają się pomosty lub nawet wspólny dystrykt.

Możesz polegać na własnej pomysłowości i zamiłowaniu mózgu do różnorodności i sam/a wyszukiwać ciekawe sposoby na budowanie świadomości ciała i siebie w nim.

Kilka znajdziesz w nagraniu z webinaru. W każdym innym webinarze możesz poznać kolejne doświadczenia i rozgrzewki tematyczne, by mieć różnorodność.

Poniżej zamieszczam doświadczenie, które szczególnie lubię i dzięki któremu udaje mi się w różnych sytuacjach powracać do siebie i wychodzić z zapętlonych myśli. Znam je ze studiów terapii tańcem i ruchem, praktyki somatycznej i odnalazłam je również w książce B. Rothschild. Zamieszczam wersję, którą robię. Możesz na tej bazie opracować swoją.

DOZNANIA - BYCIE TU I TERAZ W CIELE

Skąd wiesz, czy jest Ci wygodnie czy nie? Jakie doznania w ciele informują o komforcie lub niewygodzie w ruchu lub pozycji, w jakiej jesteś?

Czy czujesz impuls do zmiany pozycji, ruchu? W którym miejscu Twojego ciała? Zauważ, ale nie rób nic poza zwróceniem uwagi na to, czy oddychasz.

Skąd pochodzi impuls? Gdybyś miał/a zmienić pozycję, jaką część swego ciała poruszyłbyś/ poruszyłabyś jako pierwsze.

Najpierw ustal dyskomfort, który leży u źródeł tego impulsu: Czy to napięcie? Czy jest coś, co zaczyna drętwieć? Czy czujesz zimno lub gorąco, a może coś innego?

Posłuchaj teraz impulsu i zmień pozycję.

Jakie zmiany czujesz w ciele?

Jeśli nie czujesz impulsu do zmiany pozycji, może jest Ci po prostu wygodnie. Zwróć uwagę, jakie sygnały płynące z ciała informują Cię, że jest wygodnie.

Dostrzeżenie Ja doświadczającego i Ja obserwującego pomogło wielu osobom w zniesieniu sytuacji, w których czują bardzo silne emocje.

„»Instynktowne poczucie« (gut feeling) to suma informacji pochodzących ze zmysłu wewnętrznego. To zmysł wewnętrzny pomaga nam rozpoznać i nazwać nasze emocje. Każda podstawowa emocja – strach, gniew, wstyd, smutek, zainteresowanie, frustracja, szczęście – idzie w parze z zestawem wyraźnych doznań somatycznych pobudzanych przez określony wzorzec aktywności mózgu.”

B. Rothschild

Druga faza – faza posiadania, kiedy jesteś w stanie posiadać siebie, swój ruch, a nie być w posiadaniu. Kiedy posiadasz świadomość, nie jesteś zagarnięta/y przez swoje odczucia.

W tej fazie można przejąć odpowiedzialność nad doznaniami i pozwolić, by w odpowiedzi na nie rozwinęły się różne reakcje. To czas, kiedy jest więcej odwagi w zaglądaniu do siebie.

Większość powtarzalnych ruchów organizuje się na poziomie podkorowym (w zwojach podstawy lub móżdżku). Posłuszny mózg po prostu zakodowuje reakcje i wypełnia zadanie. Dlatego tak trudno zmienić nawyki bez świadomości, działania i wielokrotnych powtórzeń.

Nowe ruchy, które świadomie możemy odkryć, zależą od kory przedruchowej i przedczołowej. **Wykonując autentyczne ruchy, które wyłaniają się w wyniku otwartej uważności na to, co jest teraz, wzmacniają się funkcje przedczołowe, istotne dla zdrowej regulacji emocjonalnej i psychologicznej.**

Co to znaczy? To znaczy, że pozwolenie sobie na kontakt ze sobą, podążenie za tym, co jest, wyrażenie przez ciało tego, co chce się wyrazić, reguluje układ nerwowy!

Możliwość oswojenia się z nowymi ruchami, do których dojdzie sama poruszająca się osoba, które nie zostaną jej narzucone, może być dużym odkryciem. Nie ma jednych, wskazanych ruchów.

Przykład drugiej fazy, w której osoba poruszająca się może wytrzymać niewygodę i powoli szukać zrozumienia tego, co się dzieje i możliwości zmiany.

Powracające poczucie skurczenia, napięcia i braku oddechu. Etap możliwości zaobserwowania bez uciekania, gdzie i co się pojawia w ciele. Dochodzą do świadomości dalsze informacje: zmniejszenie przestrzeni osobistej, niepełny wydech, sztywność w kręgosłupie, napięcie w szczękach. Pójście za tym, co potrzebuje się choć trochę zmienić w ciele, powoduje u poruszającej się pogłębienie oddechu, częściowe wyprostowanie i za tym poczucie, że się JEST w sali. W swojej przestrzeni ciała i w przestrzeni miejsca. Po doświadczeniu nagle pojawia się wgląd – „Mogę być widziana. Bezpiecznie jest być zobaczoną. Nic nikomu nie odbieram. Nikt mnie nie zawstydza”.

Dużo przekonań może istnieć uwięzionych w podobnym na pierwszy rzut oka ruchu. Dlatego znaczenie ruchu może być odkodowane jedynie w uszanowaniu kontekstu, w którym ruch się odbywa.

Fot. Agelika Żeleźnicka

Praca związana z rozpoznawaniem dłużej funkcjonujących strategii radzenia sobie, zachowań umożliwia najczęściej powracanie utraconych aspektów (części nas) i pojawienie się tych, które nie mogły zaistnieć.

Jeśli ktoś potrafi dostrzec doznania, stany, nastawić się na to, że to on/a je posiada, a nie jest posiadana/y, i zacząć wiązać doznania, emocje, myśli, wtedy może wyłonić się trzeci etap nazywany **fazą doceniania**.

Na tym etapie następuje integracja doznań i ruchu z uczuciami wypływającymi z trzewi – bezpieczeństwem relacyjnym, komfortem, sprawczością oraz samoakceptacją. To pozytywne doświadczenie emocjonalne jest **kluczowe dla zmiany pamięci ciała**, bo jest bardzo poruszające. Nie można go wytworzyć, lecz wyłania się jako naturalny efekt. Moment magii kontaktu, połączenia, niemalże transcendencji. Rozwija się w wyniku poprzednich dwóch faz, odpowiednio długo (dla procesu danej osoby) doświadczanych i praktykowanych w czasie.

W pewnym, niewymuszonym, choć upragnionym momencie łączy się doświadczenie z rozumieniem i z emocjami. To jest ten **moment dużego „AHA", czas wglądu**. Coś nowego, konstruktywnego, jak np. zmiana z ograniczającego skurczonego bycia przy innych na możliwość bycia w grupie z mniejszym napięciem i lękiem przed oceną.

Fot. Agelika Żeleźnicka

Wzorce dotyczące reakcji emocji, zachowań zapisują się w ciele. Powstają, odkąd zaczyna się nasze istnienie, na bazie różnych doświadczeń, m.in. sensomotorycznych, przechowywanych razem z emocjami, stanami pobudzenia, kontekstami relacji. Wszystko miesza się ze sobą i tworzy duży emocjonalny ładunek. Pracując tylko na bazie rozumienia, nie przedostaniemy się, nie sięgniemy pamięci ciała. Dlatego potrzebujemy bezpośrednio pracować ze stanami, wracać do stanów sensomotorycznych. Wtedy możemy świadomie i uważnie przyglądać się oraz mieć nadzieje, że stare wspomnienia przestaną w sposób nieświadomy determinować życie. W ruchu utrwalone wzorce zachowań mają szansę być eksplorowane, a niewyrażone, często powodujące konflikt wewnętrzny emocje mają szansę się ujawnić i zostać wyrażone, dając miejsce na pojawienie się nowych reakcji.

Potem może się pojawić czwarty etap zwany fazą działania. Ciało potrzebuje nowych działań, aby utrwalić i zapamiętać zmiany, dlatego warto zaeksperymentować z nowymi odkryciami, wzorcami ruchowymi poza salą, gabinetem.

W tej fazie praktykuje się i sprawdza zastosowanie nowych procesów sensomotorycznych w swoim codziennym życiu.

UWAGA 🌿 **Nawet koncentracja świadomości na małym palcu może być uzdrawiająca. Somatyczna świadomość wpływa na zmiany w mózgu. Taka koncentracja uruchamia pierwotną korę mózgową. Skupiając się na jednej części rytm fal mózgowych robi się mniejszy.**

Czemu samo rozumienie nie wystarcza?

Kiedy tylko **myślisz** o tym, jak **poczuć** się lepiej, Twój pracowity mózg zabiera Cię na kolejną wycieczkę w krainę stresu, zamiast od niego uwalniać.

Mózg przyzwyczaja się do ekstremalnych stanów i określonej reaktywności na stres, dlatego trzeba czasu i licznych powtórzeń nowych doświadczeń, by stary nawyk osłabł. Nasz układ nerwowy bardzo dobrze zaczyna sobie radzić ze skrajną reaktywnością (pamiętajmy, że ta dobrze naoliwiona maszyna uwielbia to, co znajome). Nawet gdy gonimy ostatkiem sił psychicznych, umysł zwykle wybiera znane rozwiązania (zgodnie z powiedzeniem, że „przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka"). Jeśli układ nerwowy nawykł do jakichś reakcji, to będzie już ciągle się tak zachowywał. Jeśli silny stres stanie się reakcją odruchową, mózg zawsze będzie po niego sięgał.

Kiedyś przeczytałam lub usłyszałam zdanie: *„Spoglądaj z dystansu na dzielnicę zamieszkaną wyłącznie przez umysł i skręcaj w kierunku bezpiecznej przystani ciała*". Tak i jednocześnie zanim ciało stanie się tą bezpieczną przystanią, potrzeba odbudować z nim kontakt i tą przystań urządzić po swojemu.

Doświadczenia, które są zbyt szybkie, zbyt głębokie, nierzadko same stają się stresorami – nawet jeśli w zamyśle mają nam pomóc. Dlatego cierpliwość i czas są potrzebne w budowaniu zaufania i kontaktu ze sobą w ciele.

Zyskać dostęp do siebie nie tylko w stanie ekstremalnym – to duża rzecz. Wyczuwanie tego, że **w stanie spoczynku** ciało czuje się dobrze, pozwala przesłać do prymitywnego mózgu wiadomość, że wszystko jest w porządku i można pozostać w tym stanie.

Wyczuwanie tego, że ciało czuje się „po prostu" dobrze i przyjemnie, dla wielu z nas w różnych momentach to skarb. Po prostu.

Literatura

- Cristine Caldwell, rozdział pt. „Sensation, movement and emotion” z książki pt. “B**ody memory, metaphor and movement**” pod red. S. Koch, T. Fuchs, M. Summ, C. Muler
- Rebekkah LaDyne, “**Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym**”
- Peter Levine, „**Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości**”
- Babette Rotschild, „**Pamięć ciała**”

Fot. Freepik

Prawa autorskie: Niniejsze materiały są chronione prawem autorskim.
Prawa autorskie należą do Agnieszki Sokołowskiej.

Aga Sokołowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

Fot. Agelika Żeleźnicka

Taniec nie jest sposobem na zatracenie,
daje możliwość poznawania siebie i budowania głębokich relacji.
Ucieleśnione spotkania zakorzeniają w teraźniejszości, budują nadzieję
na przyszłość i dobre wspomnienia równoważące przeszłość.

Aga Sokołowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE

@wytanczajac_zycie

Wytańczając życie: ciała, emocji, relacji - Aga Sokołowska

agasokolowska.com

Podcast "Zamieszkać w ciele, zamieszkać w życiu"

Medytacje w tańcu i ruchu

agasokolowska.com